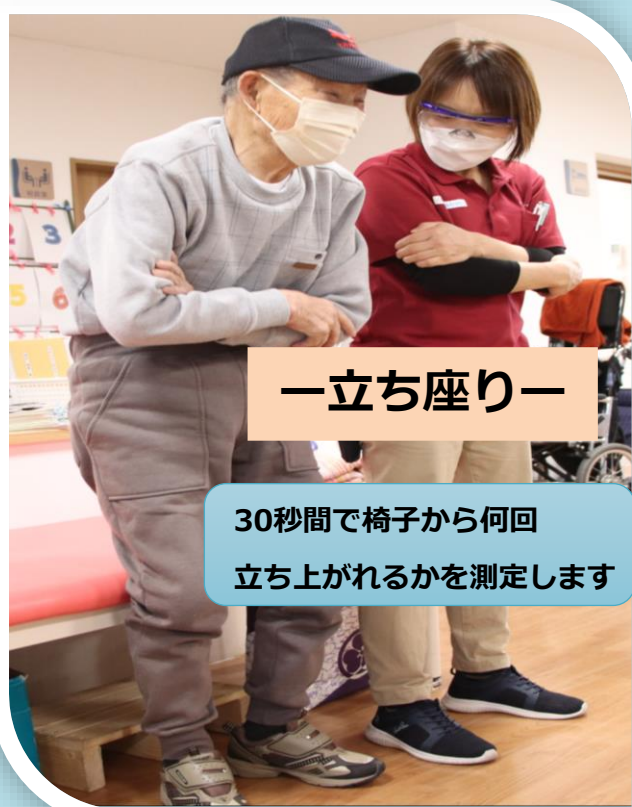


アビリティの花、 咲いています

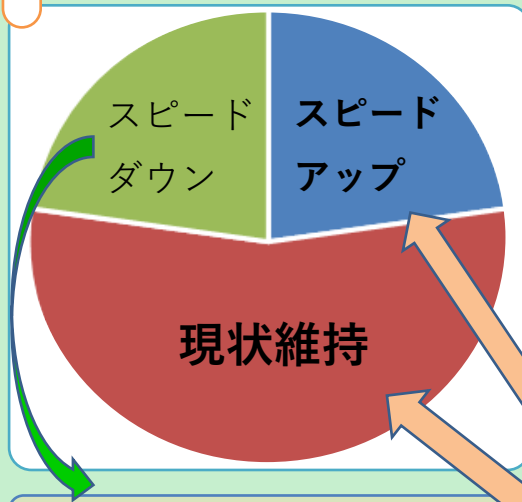
～機能訓練の現場から～

令和4年3月
アビリティ共生デイ
Vol.32

アビリティ共生デイでは毎月月初に**体力測定**を行います！
握力、歩行の速さ（5m）、30秒間の椅子からの立ち上がり回数、
片足立ちの保持秒数の4項目です。



現在アビリティ共生デイの利用者様で杖歩行者 全22名の5m歩行の速度の変化状況を調べました。



過去6か月間を3か月ずつ前後期に分け平均歩行速度を比較しました。

結果

- 歩行速度の現状維持 **12名** (変化1秒未満)
- 歩行スピードアップ **5名** (<1秒以上)
- 歩行スピードダウン 5名 (>1秒以上)

特徴

- 特徴・歩幅が狭い
- ・動的バランスの低下
- ・筋力の低下

- ・リハビリ意欲が高い
- ・自発的な運動
- ・日頃からよく運動する

歩行速度を上げるためには？



歩行訓練



下肢の筋力向上訓練



バランス訓練



関節可動域訓練